

★
朝陽公民館で朝1番に毎週1回



あさイチ健康体操



フレイル予防
100まで元気!
高野市フレイル予防啓発イメージロゴ

★申し込み不要★

毎週水曜日 午前9時～9時30分
会場：朝陽公民館本館 体育館

☆内 容☆

- ① 朝陽音頭健康体操
- ② ラジオ体操 第1,第2
- ③ みんなの体操など
- ④ 本日の脳トレ

朝陽公民館が作成しました。

ご都合の良い日、
お気軽にご参加ください!

☆持ち物☆

介護予防手帳・汗拭きタオル
上履き・水分補給の飲み物
マスクを忘れずに!

初回の方にお渡ししています。
活動記録をつけましょう!

★今後の日程★ 毎週水曜日♪

- 10月(5日・12日・19日・26日)
11月(2日・9日・16日・30日)
12月(7日・14日・21日)

※新型コロナ感染予防により中止になる場合があります
※11月23日(祝)、12月28日はありません。

☆講座の様子☆

8月3日(水)には「市長と一緒に楽しいラジオ体操講座」
を行い、多くの皆様にご参加頂きました。

いつもの「あさイチ」は
こんな感じ!!



公民館からのお願い ～新型コロナウイルス感染防止対策～

- 公民館へ来时は、必ずマスクを着用し、熱を測って来ましょう。(決して無理はしないこと!)
- 公民館玄関入口での手指の消毒を忘れずに行ってください。(ハンドソープでの手洗いでもOK!)

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251